2026年5月レッスンスケジュール Rintosull 品川店(全スタジオ:女性専用)

※2026年05月02日02:01 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトをご確認ください。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています。

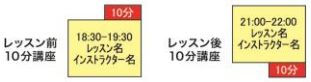
	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
	Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-
	09:30–10:00 ◎ピラTotalBody 松本	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 松本	定休日	09:30–10:00 ◎ピラcore 玉城	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 草野	09:30–10:20 ◎ピラB+ 玉城	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 松本	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 松本	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 草野	定休日	09:30–10:20 ◎ピラB+ 林	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 有吉	09:30–10:00 ◎ピラHipLine 有吉	09:30–10:20 ◎ピラUpper+ 玉城	09:30–10:00 ◎ピラChestSR 玉城	09:30–10:00 ◎ピラRefCore 松本	定休日	09:30–10:20 ◎ピラWaist+ 玉城	09:30–10:20 ◎ピラLower+ 松本	09:30–10:20 ◎ピラB+ 林	09:30–10:00 ◎ピラcore 林	09:30–10:20 ◎ピラB&A+ 林	09:30–10:20 ◎ピラH&L+ 林	定休日
	10:30–11:20 ◎ピラUpper+ 林	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 有吉		10:30–11:20 ◎ピラLower+ 玉城	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 草野	10:50–11:20 ◎ピラHipLine 有吉	10:50–11:20 ◎ピラStretchC 松本	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 有吉	10:50–11:20 ◎ピラcore 林		10:50–11:20 ◎ピラRefCore 林	10:50–11:40 ◎ピラUpper+ 有吉	10:30–11:20 ◎ピラWaist+ 有吉	10:50–11:40 ◎ピラB&A+ 玉城	10:30–11:00 ◎ピラcore 玉城	10:30–11:20 ◎ピラB+ 松本		10:50–11:40 ◎ピラLower+ 玉城	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 玉城	10:50–11:20 ◎ピラStretchC 林	10:30–11:20 ◎ピラB+ 林	10:50–11:40 ◎ピラLower+ 林	10:50–11:20 ◎ピラChestSR 林	
	11:50–12:40 ◎ピラB+ 林	12:10–12:40 ◎ピラRefCore 有吉		11:50–12:20 ◎ピラChestSR 林	12:10–13:00 ◎ピラH&L+ 玉城	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 有吉	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 草野	12:10–12:40 ◎ピラcore 有吉	11:50–12:20 ◎ピラRefBody 林		11:50–12:40 ◎ピラLower+ 有吉	12:10–12:40 ◎ピラTotalBody 松本	11:50–12:40 ◎ピラUpper+ 草野	12:10–12:40 ◎ピラHipLine 有吉	11:30–12:20 ◎ピラUpper+ 林	11:50–12:40 ◎ピラLower+ 草野		12:10–12:40 ◎ピラHipLine 林	11:50–12:40 ◎ピラH&L+ 玉城	11:50–12:20 ◎ピラRefCore 松本	11:50–12:20 ◎ピラTotalBody 有吉	12:10–12:40 ◎ピラRefBody 有吉	11:50–12:20 ◎ピラHipLine 林	
	13:10–13:40 ◎ピラStretchC 林	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 草野		12:50–13:40 ◎ピラB+ 有吉	13:30–14:00 ◎ピラcore 林	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 草野	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 草野	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 草野	12:50–13:40 ◎ピラB+ 有吉		12:50–13:40 ◎ピラLower+ 有吉	13:10–14:00 ◎ピラLower+ 草野	13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 玉城	13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 有吉	12:50–13:40 ◎ピラH&L+ 林	13:10–14:00 ◎ピラWaist+ 林		13:10–14:00 ◎ピラB&A+ 有吉	13:10–13:40 ◎ピラRefCore 松本	12:50–13:40 ◎ピラUpper+ 草野	13:10–14:00 ◎ピラUpper+ 有吉	12:50–13:40 ◎ピラLower+ 玉城	
	14:50–15:20 ◎ピラStretchC 松本			14:20–15:10 ◎ピラWaist+ 有吉	14:30–15:20 ◎ピラB+ 玉城	14:20–15:10 ◎ピラH&L+ 有吉			14:20–15:10 ◎ピラLower+ 草野			14:30–15:20 ◎ピラLower+ 玉城			14:10–15:00 ◎ピラB+ 玉城	14:30–15:00 ◎ピラChestSR 林			14:10–15:00 ◎ピラB+ 有吉			14:30–15:00 ◎ピラRefCore 林	14:10–15:00 ◎ピラWaist+ 有吉	
	15:50–16:40 ◎ピラH&L+ 玉城			15:40–16:10 ◎ピラRefBody 玉城	15:50–16:20 ◎ピラChestSR 玉城	15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 玉城	16:00–16:50 ◎ピラLower+ 草野		15:40–16:30 ◎ピラUpper+ 草野					16:20–16:50 ◎ピラcore 玉城		15:40–16:30 ◎ピラB&A+ 松本				16:20–16:50 ◎ピラTotalBody 林			15:40–16:30 ◎ピラB+ 玉城	
	17:20–18:10 ◎ピラB&A+ 玉城	17:10–18:00 ◎ピラB+ 玉城		16:40–17:30 ◎ピラUpper+ 林	16:50–17:40 ◎ピラLower+ 林	17:00–17:50 ◎ピラB+ 玉城	17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 玉城		17:00–17:30 ◎ピラRefCore 林			17:20–18:10 ◎ピラUpper+ 草野	17:40–18:10 ◎ピラRefBody 松本	17:20–17:50 ◎ピラStretchC 林	17:20–18:10 ◎ピラB+ 有吉	17:00–17:50 ◎ピラLower+ 草野		16:40–17:10 ◎ピラTotalBody 林				17:00–17:30 ◎ピラRefBody 林	
	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 玉城	18:30–19:00 ◎ピラHipLine 有吉		18:00–18:50 ◎ピラB&A+ 林	18:10–19:00 ◎ピラUpper+ 草野	18:20–18:50 ◎ピラcore 有吉	18:40–19:30 ◎ピラB+ 玉城	18:40–19:10 ◎ピラStretchC 林	18:00–18:50 ◎ピラH&L+ 有吉		18:40–19:30 ◎ピラWaist+ 玉城	18:40–19:10 ◎ピラStretchC 松本	18:40–19:30 ◎ピラLower+ 草野	18:20–19:10 ◎ピラH&L+ 林	18:40–19:30 ◎ピラB&A+ 有吉	18:20–18:50 ◎ピラTotalBody 林		18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 草野	18:40–19:30 ◎ピラB+ 松本	18:40–19:10 ◎ピラHipLine 林	18:40–19:30 ◎ピラUpper+ 有吉	17:40–18:30 ◎ピラLower+ 草野	18:00–18:50 ◎ピラUpper+ 玉城	
	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 林				19:40–20:30 ◎ピラLower+ 林	20:00–20:50 ◎ピラB&A+ 林		19:40–20:30 ◎ピラLower+ 林			20:00–20:30 ◎ピラChestSR 玉城	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 松本	20:00–20:50 ◎ピラUpper+ 草野	19:40–20:30 ◎ピラLower+ 草野	20:00–20:50 ◎ピラWaist+ 林		20:00–20:50 ◎ピラLower+ 草野	20:00–20:30 ◎ピラTotalBody 有吉	19:40–20:30 ◎ピラH&L+ 玉城	20:00–20:50 ◎ピラWaist+ 松本	19:00–19:30 ◎ピラHipLine 有吉	20:00–20:30 ◎ピラRefCore 松本	
	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 有吉					21:20–21:50 ◎ピラChestSR 林		21:00–21:50 ◎ピラB&A+ 有吉			21:00–21:50 ◎ピラB+ 松本	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 草野	21:20–21:50 ◎ピラcore 松本	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 草野	21:20–21:50 ◎ピラStretchC 林		21:20–21:50 ◎ピラRefCore 有吉	21:00–21:50 ◎ピラWaist+ 有吉	21:00–21:50 ◎ピラLower+ 草野	21:20–21:50 ◎ピラStretchC 松本	21:00–21:50 ◎ピラUpper+ 草野		

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-
09:30-10:00 ◎ピラTotalBody 有吉	09:30-10:20 ◎ピラH&L+ 有吉	09:30-10:00 ◎ピラRefCore 玉城	09:30-10:20 ◎ピラUpper+ 玉城	09:30-10:20 ◎ピラB+ 有吉	09:30-10:00 ◎ピラChestSR 林	定休日
10:30-11:20 ◎ピラB&A+ 有吉	10:50-11:40 ◎ピラLower+ 有吉	10:30-11:20 ◎ピラH&L+ 玉城	10:50-11:40 ◎ピラWaist+ 林	10:50-11:20 ◎ピラHipLine 有吉	10:30-11:20 ◎ピラUpper+ 林	
11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 玉城	12:10-12:40 ◎ピラRefCore 松本	11:50-12:40 ◎ピラUpper+ 草野	12:10-13:00 ◎ピラB&A+ 林	11:50-12:40 ◎ピラLower+ 玉城	11:50-12:40 ◎ピラH&L+ 玉城	
		13:10-13:40 ◎ピラcore 松本	13:30-14:00 ◎ピラTotalBody 有吉	13:10-14:00 ◎ピラWaist+ 玉城	13:10-13:40 ◎ピラRefCore 松本	
			14:30-15:00 ◎ピラRefBody 有吉		14:10-15:00 ◎ピラLower+ 草野	
					15:30-16:20 ◎ピラUpper+ 草野	
		17:20-17:50 ◎ピラRefBody 玉城	16:50-17:40 ◎ピラUpper+ 草野		16:50-17:40 ◎ピラWaist+ 玉城	
17:40-18:30 ◎ピラUpper+ 草野	17:40-18:10 ◎ピラTotalBody 有吉		18:00-18:30 ◎ピラRefCore 林	17:40-18:30 ◎ピラB&A+ 有吉	18:10-18:40 ◎ピラRefBody 松本	
	18:40-19:30 ◎ピラH&L+ 有吉	18:20-19:10 ◎ピラLower+ 草野				
19:00-19:30 ◎ピラRefCore 玉城			19:00-19:30 ◎ピラTotalBody 有吉	19:00-19:50 ◎ピラB+ 玉城		
20:00-20:30 ◎ピラHipLine 林	20:00-20:50 ◎ピラLower+ 草野	19:40-20:30 ◎ピラUpper+ 草野	20:00-20:30 ◎ピラcore 林	20:20-20:50 ◎ピラStretchC 松本		
21:00-21:50 ◎ピラB+ 林	21:20-21:50 ◎ピラChestSR 林	21:00-21:50 ◎ピラB&A+ 松本	21:00-21:50 ◎ピラLower+ 草野	21:20-21:50 ◎ピラRefCore 松本		

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ピラLower+	Lower Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラUpper+	Upper Body Make-up＋	50分
2.5	◎ピラB+	Basic+	50分
2.5	◎ピラTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ピラStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ピラRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ピラChestSR	Chest Spine Release	30分
3	◎ピラH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ピラHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ピラRefCore	Refresh Core	30分
3.5	◎ピラWaist+	Waist Shape＋	50分
3.5	◎ピラB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ピラcore	Shape up Core	30分

◎ … 常温レッスン
● … 体験レッスン予約可能
10分 … 10分講座
SP … 特別レッスン
WS … プレミアムワークショップ
（追加料金あり）



【注意事項】

- スケジュール、担当インストラクターは予告なく変更する場合がございますので、予めご了承ください。
- レッスンの開始時間を過ぎてしまった場合はご受講いただけません。お時間に余裕をもってお越しください。

Rintosull

【PC/スマートフォン】 www.rintosull.jp

会員様専用 予約ページ

LINE 公式アカウント

Instagram

オンラインストア Lapre

オンラインヨガ UCHIYOGA+